

自宅で
できる!

骨卒中予防トレーニング

簡単メニューも
あります!

**あなたの骨と生活を
守るために**

- ✓ 骨や筋肉の衰えは転倒・骨折を招きます。
- ✓ 転倒・骨折は要介護状態を招き、死亡する危険性を高めます(骨卒中)。
- ✓ 健康な骨と筋肉を維持するためには運動が効果的です。
- ✓ パンフレットのトレーニングを参考にご自宅で運動を行なってみましょう。

STEP 01 スクワット **脚の筋力**

①足を肩幅に広げて立ちます。

②おしりを引きながら ゆっくりと膝を曲げ、 ゆっくりと戻ります。

膝がつま先より 前に出ないように

※立ってのスクワットが できない場合は椅子や机 を使しましょう。

5~6回1セット × 1日3セット

STEP 02 片脚立ち **バランス能力**

床につかない程度に片脚を上げて 1分間バランスをとります。

1分

左右1分間1セット × 1日3セット

※転倒しないように必ず つかまるものがある場所 で行ないましょう。

STEP 03 ヒールレイズ **ふくらはぎの筋力**

両足で立ち、かかとを上げ ゆっくり降ろします。

10~20回1セット × 1日3セット

※立つ姿勢が不安定な場合は 椅子の背もたれや壁などを使 いましょう。

STEP 04 ステップ **バランス能力**

①床に十字の印を付け、4つの区画を作ります。

左下から スタート!

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧

10回1セット × 1日3セット

③~⑧は 反時計回り ①~④は 時計回り

②左下→左上→右上→右下→左下→右下→右上→左上→左下 の順でステップしていきます。このとき、各区画に両足を つきます。※無理のないペースで行ない、転倒に注意しましょう。

! トレーニングの注意点

- 運動は痛みがない範囲で行ないましょう。
- 運動はゆっくりと行なうようにしましょう。(運動の効果が高まります)
- 運動は継続することで効果がみられます。
- できる運動、回数からで構いませんので、継続できるように頑張りましょう。

体力に自信のない方向けのメニューは裏面をチェック!

体力に
自信のない方
向け!!

座ってできる
寝転がってできる

骨卒中予防トレーニング

座ってできるトレーニング

STEP
01

膝伸ばし 太ももの筋力

- ①背筋を伸ばして座った姿勢から、膝を伸ばします。
- ②膝を伸ばしたまま5秒間キープして、ゆっくり降ろします。



左右10回ずつ
1セット
×
1日3セット

STEP
02

脚上げ 太ももの筋力

- ①背筋を伸ばして座った姿勢から、太ももを上げます。
- ②太ももを上げたまま5秒間キープして、ゆっくり降ろします。



左右20回ずつ
1セット
×
1日3セット

つま先を
上げたままで!

STEP
03

開脚 おしりの筋力

- ②その姿勢から両脚を広げ、5秒間キープし両脚を閉じます。



- ①背筋を伸ばして座った姿勢で両膝を伸ばしたまま足を浮かせます。

20回1セット
×
1日3セット

STEP
04

体幹ストレッチ 体幹の柔軟性

- ②そこから背筋を伸ばしていき、伸びきった姿勢で5秒間キープします。



- ①両手を頭の後ろに組んだ姿勢から体を丸め5秒間キープします。

10回1セット
×
1日3セット

寝転がってできるトレーニング

STEP
01

脚上げ 太ももの筋力

- ①片膝を立てて寝た姿勢から、もう一方の脚の膝を伸ばしたまま10cm程度上げます。
- ②その状態を5秒間キープし、ゆっくり脚を降ろします。



左右10回ずつ1セット 1日3セット

STEP
02

お尻上げ おしりの筋力

- ①片膝を立て片脚を浮かせた姿勢から、お尻を持ち上げます。
- ②その状態を5秒間キープし、ゆっくりお尻を降ろします。



左右10回ずつ1セット 1日3セット

STEP
03

腹筋 おなかの筋力

- ①両膝を立てて寝た姿勢から、背中を丸めるようにゆっくり頭と両肩を持ち上げます。
- ②その状態を5秒間キープし、ゆっくり降ろします。



10回1セット 1日3セット

STEP
04

背筋 背中筋力

- ①おなかの下に枕を入れたうつ伏せ姿勢から上半身をゆっくり持ち上げます。
- ②その状態を5秒間キープし、ゆっくり降ろします。



10回1セット 1日3セット